CRP
Centre de Prévention Agirc-Arrco
Rhône - Alpes

infomag

prévention santé • prévention santé • prévention santé • prévention santé

Dossier de saison

Notre peau : un organe à protéger !

Avril
2013

Edito

« Le Soleil extérieur a soif du soleil intérieur. » (Jakob Böhme)

Nous vivons une époque difficile, les médias sont là pour nous le rappeler au quotidien !
Je voudrais par cet édito, vous faire voir la vie différemment.
Restons volontairement optimistes, faisons l'éloge de la joie de vivre...

L'été qui arrive nous apportera, du moins c'est le souhait de tous, un généreux temps ensoleillé. Le dossier de saison qui porte sur les bienfaits et méfaits du soleil sur notre peau nous aidera à domestiquer cet ami-ennemi...

C'est aussi notre soleil intérieur qui rendra l'été encore plus beau ! Ce soleil intérieur, vous le révélerez au travers des échanges que vous pourrez vivre en fréquentant ateliers, tables rondes ou conférences organisées ce trimestre. Nous espérons vous avoir présenté un programme adapté à vos besoins et à vos souhaits en termes de prévention.
L'été est aussi le moment où le CRP organise des activités plus ludiques.
Cette année encore 8 belles journées vous sont proposées et nous vous y attendons nombreux.

Toute l'équipe du CRP vous souhaite d'étonnantes rencontres, de nombreuses cartes postales, et de collectionner de merveilleux souvenirs pour plus tard...

Pierre LIVET
Médecin Directeur du CRP

A. M. C.
(Association pour le Maintien Corporel)
Accessible aux personnes ayant suivi les stages d'initiation au C.R.P..

Réunir, comme chaque année, l'ensemble de nos adhérents lors d'une après-midi festive, tel était le but de notre «fête des bugnes». Ces heures de détente et de convivialité se sont déroulées le 13 Février dernier à la grande satisfaction des présents.

La prochaine manifestation proposée à l'ensemble des personnes participantes à nos activités (et à leurs amis) vous sera proposée début Juin à l'occasion d'un voyage de la journée. Le détail de celui-ci et les bulletins d'inscription vous parviendront courant Avril

Voilà en dehors de nos activités hebdomadaires deux événements qui rythment le déroulement de notre année

Toutes ces animations sont ouvertes aux adhérents du CRP qui souhaitent nous rejoindre.

Emile RANC
Président de l'AMC

Le C.R.P., Association loi 1901, a été créé en 1986
par des Institutions de Retraite AGIRC-ARCCO, ayant pour but :

- la réalisation d'actions de prévention ou d'information dans le domaine de la prévention du vieillissement,
- le suivi de la prévention physique, psychologique et sociale, des retraités ou futurs retraités de plus de 55 ans des institutions membres de l'association.

A l'animation des activités du C.R.P., une équipe de professionnels

Dr Viviane BELLEOUD • Jacques BOVAGNET-MIGNON • Chantal COUEDIC • Gaston CUGNET • Laurent DECORET • Myriam DOUSTE-LOMBRE • Josy DUCARRE-PIEMONTESE • Anne DUMONT • Mattéo FALZONE • Jacqueline FRANCOIS • Dr Claire GEDEON • Claire GENOUD • Aline GENTON-GABRIEL • Gaëlle GUIBBAUD-COTTENCEAU • Jean-Michel GURRET • Scholastica JACQUEY • Maryse LALOUET • Dr Pierre LIVET • Pascal MALHONDA • Pascale MARTINOD • Dr Danièle MURAT • Dr Marie PUGENS • Dr Pascale REBAUDET • Sébastien RICHER • Dr Monique ROCHETTE-BERTHIER • Madeleine ROLLAND • Catherine ROOS • Mireille SALIBA • Monique TABARIN • Dr Flavien TERRACOL • Nathalie TESTA • Xavier TETE • Denise TIXIER • Dr Alain TRICAUD

Conditions de participation au C.R.P.

15 € à l'année

La participation annuelle de 15€ pour 2013, permet de bénéficier gracieusement d'un bilan de prévention, du bilan mémoire si besoin, des inscriptions aux conférences. Les autres activités du C.R.P. sont soumises à une participation complémentaire.

En cas d'annulation d'entretien individuel, de tables rondes ou d'ateliers, il convient de prévenir le C.R.P. Toute inscription à un bilan annulée moins de huit jours avant sa date de début sera encaissée et toute inscription à une activité annulée moins de quinze jours avant sa date de début sera encaissée (sauf cas de force majeure : hospitalisation, accident, décès d'un proche, maladie aigüe imprévisible sur justificatif médical).

Extrait de la Charte du Participant

Rédacteur en chef : Docteur Pierre LIVET
Création / Réalisation : Arobase Communication
Impression : APRIME
Photos : Sources Fotolia.com*
ISSN 1779-3289

Sommaire

4 – 5
Ma Santé, c'est mon jardin intérieur, je l'entretiens !
– Prévention Santé & ses modules

6 – 7
Conférences

8
Tables Rondes

9
Lecture et temps de vie
Goûters philosophiques

10–13
Ateliers & Entretiens
– A vos agendas !
– De A à Z

14–15
Dossier
Notre peau : un organe à protéger !

Institutions de Retraites et de Prévoyance adhérentes au C.R.P.

• ABELIO • AG2R RETRAITE AGIRC • AG2R RETRAITE ARRCO • AGIRA-RC • AGIRA-RS • AGRICA RETRAITE AGIRC • ALTEA • APICIL PREVOYANCE • AUDIENS RETRAITE ARRCO • BTP RETRAITE • CAMARCA • CARCEPT • CGRCR • CIRESA • CNRBTPIG • IRCEM • IRCRA • IRICASA • IRNEO • IRSACM • KLESIA RETRAITE AGIRC • KLESIA RETRAITE ARRCO • MALAKOFF MEDERIC RETRAITE AGIRC • MALAKOFF MEDERIC RETRAITE ARRCO • NOVALIS RETRAITE AGIRC – IRCAFEX • NOVALIS RETRAITE ARRCO – CRE • REUNI RETRAITE CADRES • REUNI RETRAITE SALARIES

* © Photos : freshidea • Joss

Ma Santé,
c'est mon jardin intérieur,
je l'entretiens...
Et si je me sentais moins seul...
Et si je prenais ma santé à coeur...
Et si j'améliorais ma mémoire...
Et si je me relaxais...
Et si j'améliorais mon équilibre...
Et si ...

Nos Activités Santé de saison !

Évaluations santé (durée : environ 2 heures)

Le médecin du C.R.P. vous reçoit sur rendez-vous pour faire le point sur votre état de santé. Il s'agit d'une consultation médicale globale avec examen clinique (seront par exemple abordées : les notions de prévention des chutes et de dépistage des troubles de la mémoire). Le médecin pourra analyser les résultats des examens de votre propre dossier médical.

Le même jour, notre psychologue vous accordera un entretien psycho-social permettant d'aborder l'adaptation à votre nouvelle vie ou tout autre sujet vous préoccupant.

Ces entretiens permettent de «dérouler le fil de sa vie» et de faire le point entre vieillissement normal et vieillissement pathologique.

Nos spécialistes sont là pour vous conseiller et vous orienter sur les activités qui vous apporteront un mieux-être au quotidien.

Et si je me sentais moins seul...

Lecture et temps de vie • p 9
Goûters philosophiques • p 9
Aide aux aidants • p 11
Les liens familiaux avec les clés de la psychogénéalogie • p 12
Point écoute prévention • p 13

Et si je me relaxais...

Sommeil • p 13
Tai Chi Chuan - Qi Qong • p 13

Et si j'améliorais mon équilibre...

Équilibre • p 11
Taï Chi Chuan - Qi Gong • p 13

Et si je prenais ma santé à coeur...

Le Plaisir dans l'assiette • p 13

Et si ...

Conférences • p 6-7
Tables rondes • p 8
De jeux et d'écriture • p 12

Et si j'améliorais ma mémoire...

Lecture et temps de vie • p 9
Goûters philosophiques • p 9
Mémoire • p 12
Taï Chi Chuan - Qi Gong • p 13

Conférences

Réservez votre place à l'accueil au **04 72 72 04 04** en indiquant votre n° de participant !

Le jeudi 16 mai de 14h30 à 16h30

Quelques exemples de bienfaits des plantes

Améliorer la circulation sanguine grâce à la phytothérapie (les plantes médicinales) et éviter les risques de jambes lourdes, mauvaise circulation, insuffisance veineuse, varices.

Améliorer la capacité de mémoire et éviter les troubles du sommeil, l'angoisse, l'anxiété, et la nervosité dans le cadre de phytothérapie.

Fevzi SAT

Le jeudi 23 mai de 14h30 à 16h30

Les rhumatismes

Près de 15 millions de Français souffrent de rhumatismes...
Arthrose, polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite, ostéoporose, mal de dos, goutte, troubles musculo squelettiques...
Que de douleurs, que mots connus ou non !
Quelle hygiène de vie, quels traitements possibles pour mieux vivre avec ses rhumatismes ?

Dr J. François BRANTUS

Le jeudi 30 mai 2013 de 14h30 à 16h30

«C'est Psychosomatique !»

Expression courante, phrase fréquemment énoncée ou assénée... mais que recouvre-t-elle au juste ? Que vient-elle dire ?
Une réflexion sur ce terme qui n'a cessé depuis deux cents ans de connaître une multiplicité de sens et de donner lieu à autant de réflexions, d'hypothèses et même jusqu'à de véritables modélisations théoriques, concernant les liens et les interactions existants, ou non, entre le psychisme et le soma, tous deux constituants essentiels de l'homme...
Qu'en penser ?

Catherine ROOS

Le mardi 4 juin de 14h30 à 16h30

Sécurité routière, sécurité piéton !

Conduire en toute sécurité, c'est remettre à jour ses connaissances, connaître les scénarios types d'accidents des seniors, les évolutions physiques liées à l'âge qui perturbent la conduite et en tenir compte, comprendre les effets des médicaments et de certaines maladies sur la conduite.
Un piéton sur deux qui décède lors d'un accident de la route est un sénior.
Pourquoi ? Comment agir ? S'informer sur les causes, les risques et les conséquences, c'est la première étape de la prévention.
Il est important de prendre conscience de la réalité de ce risque et de ses causes générales, des droits et devoirs des piétons, des consignes de sécurité, de l'importance de la perception visuelle et auditive.

Jean-Charles SALIBA

Le jeudi 6 juin 2013 de 14h30 à 16h30

Que nous disent les contes ?

Les contes parlent à partir d'une parole sourcière, toujours à notre disposition à travers maints récits populaires.
Ils fonctionnent avec des images, des symboles, une structure qui nous rattachent à un fond commun qui traverse les cultures.
Et contrairement à ce que l'on croit, ils sont d'une criante actualité pour les questions qui nous sollicitent aujourd'hui.
Les ré-interroger, déceler leur structure sous-jacente, retrouver la lumière qu'ils apportent permet d'entrer en dialogue avec soi et les autres dans une dimension commune d'humanité.

Chantal COUEDIC

Le jeudi 13 juin 2013 de 14h30 à 16h30

La prostate

Cette petite glande masculine fait beaucoup parler d'elle chez les séniors. Mais quelle est sa fonction précise ?
Pourquoi se modifie-t-elle après la cinquantaine ?
Quelle surveillance est il bon de faire ?
Et encore bien d'autres questionnements....

Dr Emmanuel DELIGNE

Le jeudi 20 juin 2013 de 14h30 à 16h30

Alimentation et idées reçues

«Boire de l'eau fait maigrir», «le café serré est plus fort que le long», ...
L'alimentation est un domaine où les idées reçues ne cessent de se faire entendre !
Pour en savoir plus et démêler les vrais des faux...
N'hésitez pas, venez...

Myriam DOUSTE-LOMBRE

Tables rondes

6,00€ la table

Le jeudi 4 avril de 10h à 12h

En route pour la Sagesse !

Après la vie professionnelle l'heure du temps libre est aussi celle de tous les possibles. Est-ce qu'il n'est pas temps de se préparer à une belle vieillesse ?
Il faut s'y prendre bien à l'avance pour se créer une vieillesse qui sait maintenir le cap d'un esprit ouvert quand le corps faiblit, une vieillesse qui sait faire la paix avec son passé et déguster la vie d'instant en instant, une vieillesse qui aime sans jugement.
Le regard pétillant de certains de nos anciens et la noblesse de leur cœur redonnent de l'espoir aux plus jeunes à qui on fait croire que l'âge d'or est derrière eux. Alors le vieillard a rejoint la place qu'il a dans toutes les sociétés traditionnelles : celui de phare qui indique la route et permet d'éviter les écueils.
Cette belle vieillesse qui sait sourire de son infortune, c'est maintenant qu'elle se construit. Chaque pas que nous faisons pour nous y préparer nous rend déjà plus vivant. Mais quelles sont les étapes qui nous y emmènent ?

Dr Pierre RADISSON

Le 30 mai 2013 de 10h à 12h

Et si la méditation était une façon de prendre du recul sur la douleur !

La méditation en pleine conscience, selon la définition du Dr Jon KABAT ZINN, signifie « porter son attention d'une certaine manière, délibérément, au moment présent sans jugement de valeur ». Il ne s'agit pas d'une manipulation spéciale pour que l'esprit soit vide de pensées.
La méditation, nous permet d'explorer l'ensemble des possibilités conceptuelle et non conceptuelle de la nature humaine. C'est un art de vivre vraiment et une façon de se connecter au moment présent. L'expérience de cette pratique nous apprend à être des vivants dans l'instant présent et non des faire-vivant. Pour les personnes stressées et douloureuses, le fait d'accueillir ce qui est, sans jugement de valeur, et de vivre les évènements au présent est important. Sans interprétation, sans rumination, ces personnes peuvent sentir un relâchement du corps qui induit une diminution des tensions et des douleurs. Les patients douloureux chroniques anticipent souvent leur douleur ou aimeraient faire comme avant leur douleur. Ils vivent entre le passé et le futur. Il nous faut laisser de côté les objectifs du futur et s'ouvrir à la réalité du présent sans que nous sachions comment ce présent va se déployer. En prenant conscience de notre corps comme un baromètre interne avec un l'œil du débutant, nous nous laissons surprendre par l'impermanence des choses.
La méditation en pleine conscience est une nouvelle façon d'apprendre, une façon d'être. Nous restons authentiques à cette essence du non-agir et le patient voit autrement la façon de rentrer en relation avec sa douleur. Nous nous reconnectons avec ce qu'il ya de plus profond et de meilleur en nous.

Dr Viviane BELLEOUD

Le lundi 8 avril de 10h à 12h

Les deuils d'une vie

Le processus du deuil ne s'expérimente pas qu'au décès d'un être aimé. Certaines pertes de nos vies provoquent un deuil réel à traverser et apprivoiser avec des étapes similaires : séparations, déménagement, limitations physiques, retraite, départ des enfants, exil... Autant de renoncements nécessaires et de passages obligés qui testent les fondements de notre identité et de notre goût de vivre. Comment les aborder et les intégrer dans un processus de maturation et de recherche de sens ?

Pascale MARTINOD

Le vendredi 19 avril 2013 de 9h à 11h

«La Fête de Famille»

Réussie ou manquée, désirée ou détestée, la fête est un puissant révélateur. Moment de partage, tout à la fois lieu et vecteur de mémoire, elle permet à chacun de réaffirmer son appartenance collective, son identité familiale.
Mais de l'enchantement à la désillusion, il peut n'y avoir qu'un pas... qu'en comprendre ? A quoi répond le besoin de se rassembler ? Comment restaurer ces capacités festives ?

Catherine ROOS

Le lundi 3 juin 2013 de 14h à 16h

L'estime de soi

L'estime de soi est une attitude intérieure qui consiste à se dire qu'on a de la valeur, qu'on est unique et important. C'est s'apprécier et s'accepter comme on est avec ses qualités et ses limites. Comment se construit-elle ? Quels sont ses aléas ? Comment la renforcer ?

Pascale MARTINOD

Lecture et temps de vie

21 €
les 3 séances

Animation : Psychologue

Un groupe-lecture, pour le plaisir de lire ou d'écouter lire, de partager, de débattre, de discuter, se situer et comprendre, autour de quelques romans entre enfance et vieillesse «à fleur de vie».

Le lundi 15 avril, le lundi 13 mai, le lundi 10 juin de 14h à 16h30

Lieu : Lieu : Librairie «La voie aux Chapitres»,
4 rue St Jérôme – 69007 Lyon
(métro Saxe-Gambetta)

Goûters philosophiques

Dynamisez votre pensée !

9,00€
le goûter

Venez débattre sur des thèmes, tels :
liberté, bonheur, passion, désir, histoire, ou tout autre sujet que vous pourriez envisager.
Animation : Philosophe

Mardi 2 avril, mardi 16 avril, mardi 14 mai, mardi 28 mai, mardi 18 juin
De 14h30 à 16h30

Devant le succès de ces goûters, nous vous proposons, chaque mois, deux après-midi différents mais sur le même thème.

Ateliers & en

À vos agendas !

› Descriptif des activités dans « de A à Z » *(réf. pages suivantes)*

Référence activité	Prix	Dates	Informations complémentaires
Aide aux aidants	gratuit	Les mercredis de 14h à 17h Et les vendredis de 11h à 14h	-
De jeux et d'écriture	29 €	Les mercredis 29 mai, 5, 12, 19 et 26 juin de 18h à 19h30	5 séances
Equilibre	29 €	Le jeudi 13 juin de 9h à 12h30, les vendredis 14 et 21 juin de 9h à 12h, le mardi 25 juin de 9h à 12h et le jeudi 27 juin de 9h à 12h	5 séances Prévoir une tenue de gym
Mémoire	29 €	Les mardis 4, 11, 18 et 25 juin de 9h30 à 12h30 et le mardi 11 juin de 14h à 17h	5 séances Prévoir une tenue de gym
Le plaisir dans l'assiette	29 €	Le mardi 21 mai de 14h à 17h, le jeudi 23 mai de 14h à 17h, le mardi 28 mai de 14h à 17h et le jeudi 30 mai de 9h30 à 14h30	4 séances
Les liens familiaux avec les clés de la psychogénéalogie	29 €	Le lundi 27 mai de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30	2 séances
Sommeil	29 €	Du lundi 13 mai au lundi 17 juin (détail à l'accueil)	6 séances Prévoir une tenue de gym
Taï Chi - Qi Gong	29 €	Les mercredis 15, 22 et 29 mai et les mardis 4, 11, 18 et 25 juin et le mardi 2 juillet de 10h à 11h30	8 séances Prévoir une tenue de gym

En cas d'annulation d'entretien individuel, de tables rondes ou de stages, il convient de prévenir le C.R.P. Toute inscription à une activité annulée moins de quinze jours avant sa date de début sera encaissée (sauf cas de force majeure : hospitalisation, accident, décès d'un proche, maladie aigüe imprévisible sur justificatif médical).

tretiens

De A à Z !

Aide aux aidants

Animé par : Psychologue, Ergothérapeute

Vous êtes «aidant naturel» c'est-à-dire conjoint, enfant, ami d'une personne en difficulté physique et/ou psychique. C'est une situation parfois difficile à vivre car elle apporte son lot d'incompréhensions, de frustrations, de restrictions...

Pour vous aider, nous vous proposons :
- un entretien individuel afin d'évaluer vos besoins
- un entretien aidé-aidant pour mieux appréhender la situation présente et envisager les aides nécessaires à un bon accompagnement
- un accueil de 2 demi-journées par semaine : moments d'échange et d'activités dans une ambiance sereine et chaleureuse : mercredi 14h-17h et vendredi de 12h à 14h30 « autour d'un repas ».

Équilibre : anticiper pour rester dans le mouvement

Animé par : Médecin Rééducateur Fonctionnel, Psychologue, Psychomotricienne, Kinésithérapeute

Une approche pluridisciplinaire sur la notion d'équilibre orientée vers la prévention des chutes.

La fonction d'équilibre réagit bien aux sollicitations et peut être améliorée pour retrouver la confiance.

Exercices pratiques, conseils et échanges sont proposés pour vous sentir à la fois ancrés et mobiles dans votre quotidien.

L'atelier aborde les notions suivantes :
- Entretien des réflexes de protection "anti-chutes"
- Elargissement du champ de vision
- Travail des relevés
- Conseils sur l'aménagement de l'environnement, les activités physiques et l'alimentation, dans le but d'anticiper pour rester dans le mouvement.

Etre bien en mouvement

Animé par : Psychomotricienne, Professeur de sport adapté aux seniors

Comment bouger avec plaisir, avec confort ? Comment reprendre confiance dans ses possibilités physiques ? Comment se sentir à l'aise dans un corps unifié ?

Par des mouvements simples, ludiques, respectueux du rythme de chacun, vous allez expérimenter, chercher, trouver des mobilités adaptées à vous-même.

Une écoute attentive de son corps, une observation de la respiration, vous permettront de mettre plus de qualité dans vos mouvements, dans votre vie. En stimulant les capacités d'apprentissage de votre cerveau, vous allez explorer un large registre de mouvements de la position couchée à la position debout en passant par la position assise.

En trouvant des liens entre les différentes parties de vous-même, vous allez harmoniser votre tonus et retrouver confort et vitalité.

De jeux et d'écriture

Animé par : Psychologues

Et si vous osiez ?
Un crayon à la main, quelques feuilles et autant de consignes à découvrir pour 1h30 de pensées, d'émotions et de jeux : dans un petit groupe de 9 participants, se laisser surprendre par la souplesse de sa propre écriture, revisiter à sa guise rêves ou envies, partager images du quotidien ou reflets de souvenirs... Cet atelier de découverte est proposé pour expérimenter ce qui peut se vivre et s'inventer dans un atelier d'écriture.
Conjuguant convivialité et spontanéité, les 5 séances qui le composent alternent des moments d'écriture et de lecture, à partir de propositions aménagées par le groupe

Langages du corps et des émotions

Animé par : Psychologues

Les émotions qu'on ne veut pas écouter prennent le pouvoir.
Nous apprendrons donc à repérer nos émotions, à les comprendre, à les accueillir à ne pas les laisser nous envahir.
Nous expérimenterons des moyens pour réguler notre humeur au quotidien, pour être moins soumis à ces peurs, colères, culpabilité, anxiété qui nous affectent et nous limitent.

Nos maux nous donnent aussi une porte d'entrée possible pour redécouvrir des émotions enfouies et des mémoires corporelles anciennes.

Liens familiaux avec les clés de la psychogénéalogie

Animé par : Psychologue

La psychogénéalogie issue des thérapies familiales et de la psychanalyse met en jeu l'inconscient familial et transgénérationnel.
Cette approche permet de mettre en relief des schémas répétitifs, de mieux comprendre ses racines et de se situer davantage sur sa trajectoire individuelle.
Nous articulerons les notions transgénérationnelles et l'exploration de sa constellation familiale entre famille d'origine et famille actuelle : loyautés invisibles, syndrome d'anniversaire, place dans la fratrie, la symbolique des prénoms, fantômes psychiques et deuils non résolus, non-dits et secrets, répétition, différenciation, héritage et transmission.

Mémoire

Animé par : Neuropsychologue, Psychologue

Comprendre les mécanismes entrant en jeu dans la mémoire. Cet atelier associe les connaissances scientifiques à des séances pratiques pour pouvoir utiliser au mieux et entretenir sa mémoire avec le temps.
Cet atelier est précédé de 2 entretiens individuels (avec un médecin gériatre et une neuropsychologue).

Le Plaisir dans l'assiette

Animé par : Diététicienne

Gourmet, gourmand & équilibré

Par la connaissance des aliments : aspect qualitatif, aspect quantitatif, assaisonnement et modes de cuisson, vous connaîtrez tous les secrets d'un bon équilibre alimentaire. Un atelier pratique vous permettra de découvrir de nouvelles saveurs avec l'élaboration et la réalisation de menus équilibrés.

Point écoute prévention

Animé par : Psychologues

- Pour vous aider à élaborer un projet de vie satisfaisant et rechercher avec vous des solutions aux problèmes personnels ou familiaux.
- Pour évoquer toutes les difficultés par rapport à un deuil.

Sommeil

Animé par : Médecin, Professeur de yoga

Au cours de cet atelier, vous apprendrez à mieux connaître et à mieux comprendre votre rythme de sommeil, ainsi que les règles d'hygiène de vie nécessaires à une bonne qualité du sommeil.
Le programme est bâti à la fois sur la dynamique de groupe, l'apprentissage de la relaxation et sur la découverte des mécanismes du sommeil. L'objectif prioritaire étant la dédramatisation de l'insomnie pour mieux la combattre.

Taï Chi Chuan – Qi Gong

Animé par : Professeur de Taï Chi, Professeur de Qi Gong

Ces deux disciplines issues de la Médecine Traditionnelle Chinoise ont pour objectif d'harmoniser la circulation de l'énergie à l'intérieur du corps.
Le TAI CHI CHUAN se présente sous la forme d'un enchaînement de mouvements circulaires lents et souples qui procurent un état de relaxation bénéfique à la circulation de l'énergie.

Le QI GONG propose :
- des mouvements naturels du corps synchrones avec la respiration.
- des vibrations à l'aide de sons.
- des automassages.

Le QI GONG peut aussi être statique.

Ces deux disciplines pratiquées régulièrement permettent de :
- réharmoniser les déséquilibres énergétiques dus à notre mode de vie.
- participer à la prévention des maladies et de préserver un bon état de santé.
- entretenir la souplesse, le tonus et l'équilibre.
- développer la confiance en soi et la capacité de concentration.
- lutter contre le stress.

C'est une prise en charge de la santé de l'individu par lui-même...

Notre peau : un organe à protéger !

Quelques données chiffrées :

C'est l'organe le plus étendu et le plus lourd du corps humain. En effet, sa surface représente environ 2 m² et son poids 4,5 kg en moyenne. 200 000 à 1 million de poils et 2 millions de glandes sudoripares y trouvent un logis.

Mais à quoi nous sert cette peau à laquelle nous tenons tant ?

- Tout d'abord elle nous protège :

– Des agressions mécaniques.
– Des Ultra Violets. (UV)
– Des microbes.

- De plus, elle perçoit et informe : c'est l'organe du toucher. L'un de nos cinq sens.
- Enfin la peau « respire »

Les bienfaits et les méfaits du soleil sur la peau

Les bienfaits du soleil

– Les UV sont nécessaires à la synthèse de la vitamine D, essentielle à la fixation du calcium sur les os : 15 minutes par jour d'exposition solaire du visage et des bras ou des jambes suffisent ! Et pourtant en France, les déficits en vitamine D concerneraient en hiver 75 % des citadins, ce qui les expose à un risque plus grand de fragilité osseuse et de maladies chroniques.
– La lumière stimule notre moral. Nous avons meilleur moral en été qu'en intersaison ou qu'en hiver… Ceci peut s'expliquer par la transformation d'un acide aminé, le tryptophane en sérotonine, médiateur chimique régulant l'humeur lorsqu'il y a de la lumière, alors que cet acide aminé produira de la mélatonine, inductrice du sommeil lorsque nous sommes dans l'obscurité.
– Le soleil peut contribuer à l'amélioration de certaines maladies de peau (dermatite atopique et psoriasis par exemple)

Les méfaits du soleil à court terme

– Coup de chaleur : il s'agit d'une élévation de la température au-delà de 37°, pouvant atteindre 41°. La personne qui en est victime ne transpire plus, respire rapidement et superficiellement, son pouls s'accélère, ses pupilles sont rétrécies, sa peau est rouge, chaude, sèche et elle peut présenter des signes de confusion.
– Coup de soleil : c'est une véritable brûlure de la peau. Cela peut être une simple rougeur et chaleur locale avec douleurs lors du toucher mais peut aller à des brûlures type second degré avec apparition de phlyctènes voire d'ulcérations. Des nausées ou des sensations de vertiges peuvent co-exister.
– « Allergies » au soleil : on parle quelquefois de lucite estivale. Elle se traduit par de petits boutons du décolleté et des bras qui démangent. L'éruption récidive après chaque exposition mais diminue pour disparaître quand la peau est un peu hâlée.
– Aggravation de certaines maladies de peau (acné, rosacée…)
– Diminution des défenses immunitaires (herpès solaire…)

Les méfaits du soleil à long terme

– Vieillissement de la peau : l'exposition solaire prolongée au fil des années entraine des répercussions sur le vieillissement prématuré de la peau. Apparaissent ainsi des rides plus nombreuses, profondes et qui se creusent, des taches brunes qui se multiplient, une peau qui devient moins souple. D'autre part, la peau s'assèche et se déshydrate.
Les zones découvertes comme le visage, les mains, et le décolleté sont les plus exposées.
– Cancers de la peau : le carcinome basocellulaire est le plus fréquent des cancers de l'espèce humaine. Il est favorisé par les coups de soleil et l'exposition solaire intermittente (loisirs). On dénombre 70 cas

pour 100 000 habitants/an en France soit 42 000 nouveaux cas par an. C'est le plus souvent un « petit bobo qui ne guérit pas » sur le visage ou le cou. Il évolue lentement et ne donne pas de métastase. La guérison est obtenue par l'ablation du carcinome. Plus il est découvert tôt, plus simple sera le traitement.
Plus dangereux mais heureusement plus rare, le carcinome épidermoïde qui va se manifester au début par un stade pré cancéreux à repérer le plus vite possible : les kératoses actiniques, petites taches un peu rugueuses, rosées, indolores, de quelques mm de diamètre siégeant dans les régions exposées au soleil.
Pour terminer quelques mots du mélanome : Plusieurs études épidémiologiques ont montré les effets néfastes du soleil sur la peau, son rôle est indiscutable dans la formation des mélanomes. Un rôle majeur est notamment attribué aux expositions intermittentes. Ainsi, les risques d'attraper un mélanome sont plus élevés chez les personnes ayant reçu beaucoup de coups de soleils ou faisant des UV. L'âge à lequel vous avez attrapé des coups de soleil semble jouer un rôle important. En effet, les coups de soleil dans l'enfance sont associés au développement de grains de beauté qui sont des facteurs à risque dans le développement de mélanome.
– La cataracte dont 20 % d'entre elles seraient dues à une exposition solaire répétée. Elle débute par une diminution très progressive de l'acuité visuelle, surtout de loin, une augmentation de la sensibilité aux lumières vives ou une sensation de flou ou de brouillard visuel.

• Savoir se protéger

– Éviter l'exposition aux heures où les UV sont les plus dangereux : (11h–16h).
– Tenir compte des régions du globe où les UV sont plus intenses comme les zones tropicales.
– Faire attention à la réverbération (mer ou eaux douces, sable, neige…).
– Savoir que tous les types de peaux ne sont pas égaux devant les dégats du soleil : les phototypes roux à peau laiteuse se défendent nettement moins bien que les bruns à peau mate…
– Protéger ses yeux : lunettes enveloppantes avec verres de catégorie CE 3 ou 4 qui filtrent efficacement les UV
– Porter un chapeau avec un large bord (7 cm : protection oreilles, nez et front). Cela divise par 2 la quantité d'UV reçue sur le visage et se révèle indispensable pour les patients chauves
– Mettre des vêtements très efficaces contre la pénétration des UV. Leur efficacité varie selon la nature du textile (Texture, couleur, épaisseur). Les tissus à fibres serrées (jeans) sont les plus protecteurs. La couleur Noire est plus protectrice que la blanche, mais plus chaude l'été (absorption des infrarouges). La transpiration, (comme la baignade) diminue la protection vestimentaire. Enfin un indice de protection des tissus a été défini (UPF).

Les produits solaires : mode d'emploi !

Respecter un indice correspondant au phototype et à l'utilisation attendue

IP 6–10 : Faible Protection
IP 15 – 20 – 25 : Moyenne Protection
IP 30 – 50 : Haute Protection
IP 50 + : Très Haute Protection

Application en quantité suffisante: «plutôt 2 couches qu'une !»
Ne pas oublier les oreilles, la nuque, le nez et les pieds.

Utiliser des produits récents, bien les reboucher après utilisation, les placer à l'ombre.
Refaire une application toutes les 2 heures environ (même avec une formule waterproof) ou après une baignade ou une transpiration excessive.

Pour conclure ce dossier, je vous souhaite un bel été, une peau bien protégée mais belle et bronzée à la rentrée…

Dr Pierre LIVET
(Dossier réalisé grâce aux informations du Syndicat National des Dermato-Vénéréologues)

Financement par l'action sociale de votre institution de retraite complémentaire

malakoff médéric

KLÉSIA
PROTECTION ET INNOVATION SOCIALES

PRO BTP
L'assurance d'un avenir solide

Groupe APICIL

GROUPE AUDIENS

Groupe AGRICA

RÉUNICA

B2V
RETRAITE PRÉVOYANCE

Humanis
Protéger c'est s'engager

IRP AUTO

AG2R LA MONDIALE

IRCEM
GROUPE

CRP
Centre de Prévention Agirc-Arrco
Rhône - Alpes

CENTRE RÉGIONAL DE PRÉVENTION
7, rue Jean-Marie Chavant
69007 LYON
Tél. 04 72 72 04 04
Fax 04 72 72 94 94
E-mail contact@crp-irc.fr

Retrouvez toutes les infos du CRP sur www.crp-irc.fr !

EDICONSEIL Tél. : 06 98 45 21 21